

Fatores influenciadores dos distúrbios do sono na mulher na menopausa

Luísa Macedo*, Ana Azevedo**, Teresa Correia ***

*Instituto Politécnico de Bragança-ESSa, Estudante de Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica

**Instituto Politécnico de Bragança-ESSa, Professora Adjunta

***Instituto Politécnico de Bragança-ESSa, Professora Coordenadora,

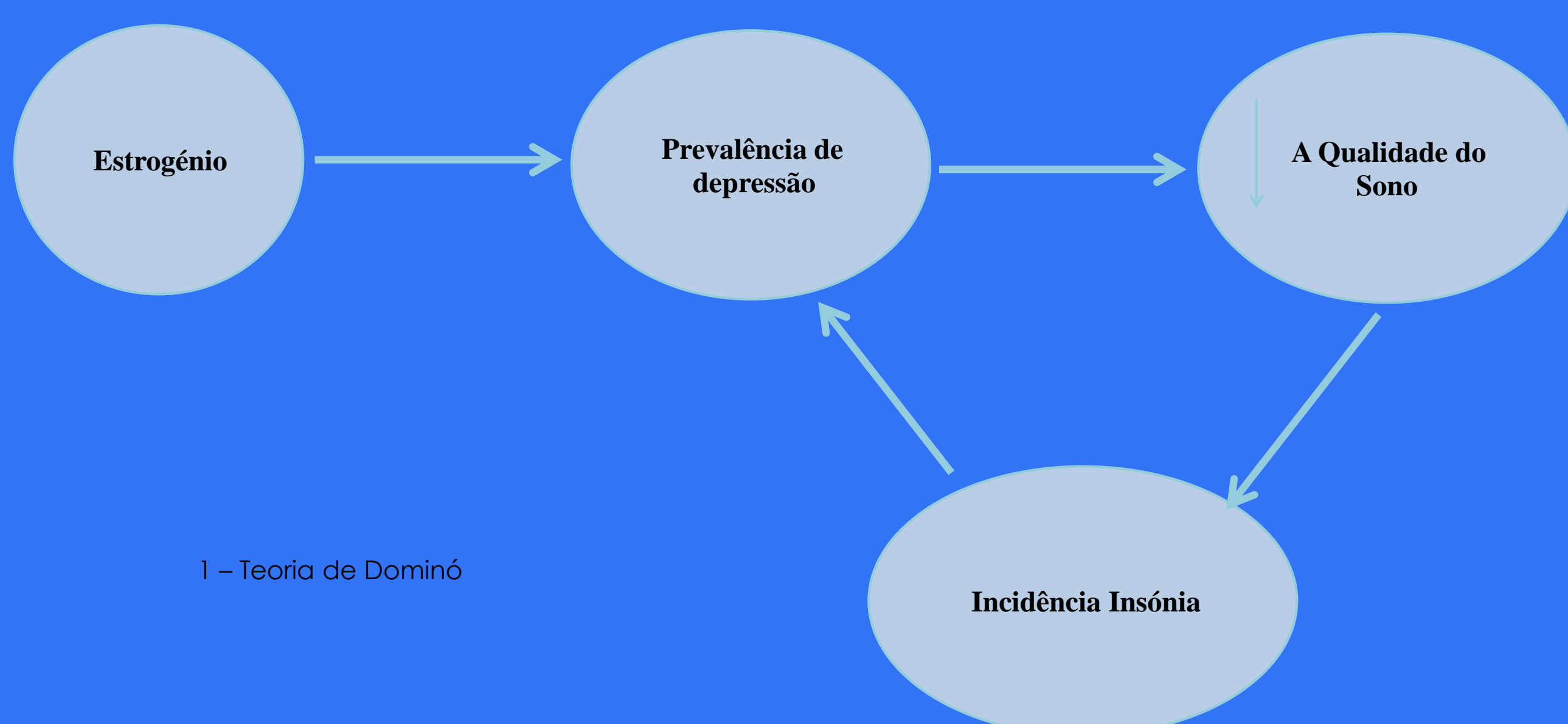


Objetivo:

identificar quais os fatores influenciadores das alterações do sono na mulher na menopausa

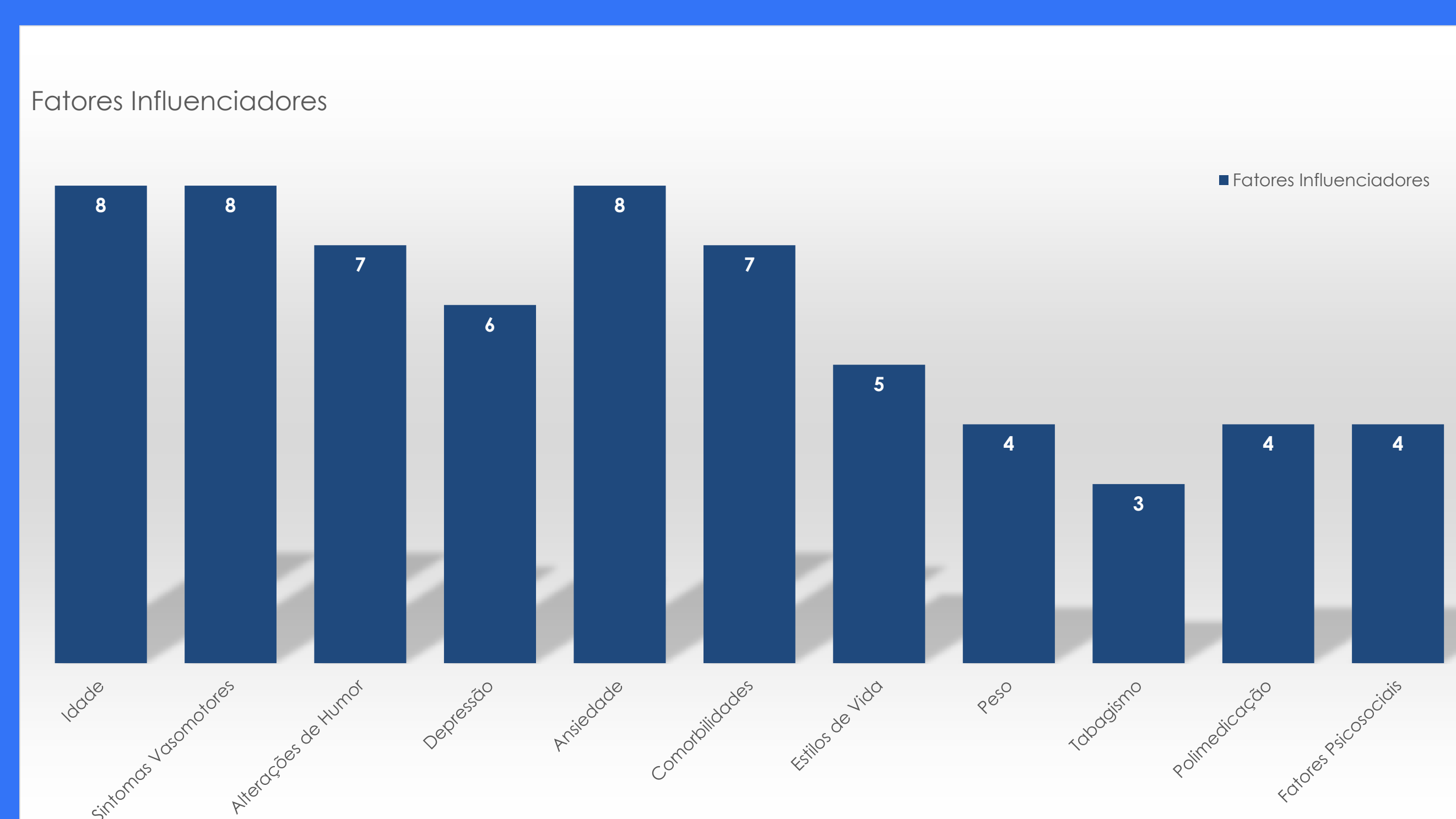
Metodologia:

Realizamos uma revisão sistemática da literatura segundo a estratégia PICO (participantes, intervenção, comparação e outcomes), utilizando apenas o acrónimo PO. Dos 1088 artigos encontrados nas bases de dados Rcaap, Pubmed e Scielo seleccionámos apenas 8 para análise final de acordo com os critérios de inclusão e exclusão previamente selecionados com sendo o ano de publicação entre 2015 a 2019.



Resultados:

Demonstramos que as alterações do sono mais comuns na menopausa são a insónia, a síndrome da apneia obstrutiva do sono e a síndrome das pernas inquietas, todos estes distúrbios do sono têm inúmeros fatores influenciadores, mas a idade, os sintomas vasomotores, alterações de humor, depressão, ansiedade e estilos de vida são os que se encontram presentes em todos os artigos revisados (imagem - 2) no entanto os sintomas vasomotores, são considerados como os fatores mais influenciadores na insónia, tal como o excesso de peso tem uma influencia significativa na incidência da síndrome da apneia obstrutiva do sono e a ansiedade assume mais influencia na síndrome das pernas inquietas. São também evidenciados outros fatores influenciadores como a polimedicação, fatores psicossociais, tabagismo e peso não sendo estes consensuais em todos os artigos. A evidência científica encontrada revela ainda que todos estes fatores influenciadores podem também ser influenciados pela falta de sono per si segundo a “teoria de Dominó”. (imagem -1)



Conclusões:

A vida agitada e alto nível de stress físico e emocional estão relacionados com a qualidade do sono, tal como o tabagismo está diretamente relacionado com o aumento da ansiedade e está por sua vez com a intensidade dos sintomas vasomotores, por outro lado a existência de comorbilidades é também fator predisponente para alterações do sono. O estudo dos distúrbios do sono é de extrema importância pois interfere direta ou indiretamente com a qualidade de vida da mulher. Atuar em cada um dos fatores influenciadores reduz significativamente os distúrbios do sono.

Referencias:

- (1) Elena Pessa, M., Janes, F., Luigi Gigli, G., Valente, M. (2016, Maio 16). Sleep Disorders in Menopause: Review of the Literature and Occurrence through Menopausal Stages. Scientific Research Publishing. Disponível em: www.scirp.org/journal/health
- (2) Fabbri, M., Aricò, I., Tramonti, F., Condurso, R., Carnicelli, L., De Rosa, A., Di Perri, C., Bonanni, E.,...Sivestri, R. Sleep Disorders in menopause: results from an Italian, Multicentric Study (2015) Archives Italiennes de Biologie.153:204-2013
- (3) Lee, J., Han, Y., Cho, H., Kim, M. (2019, Abril 17). Sleep Disorders and Menopause. Journal of Menopausal Medicine 2019;25:83-87. Disponível em: <https://doi.org/10.6118/jmm.19192>
- (4) Baker, F., Lampio, L., Saarela, T., Polo-Kantola, P. (2018, Setembro). Sleep and sleep disorders in menopausal transition. Sleep Med Clin
- (5) Smith, R., Flaws, J., Mohoney, M. (2018, Maio). Factors Associated with Poor Sleep During Menopause: Results from the Midlife Women's Health Study. Sleep Med.
- (6) Lima, A., Rocha, J., Reis, V., Silveira, M., Caldeira, A., Freitas, R., Popoff, D. (2017). Perda da qualidade de sono e fatores associados em mulheres climatéricas.
- (7) Pengo, M., Won, C., Bourjelly, MD. (2019, Julho). Sleep in Women Across the life Span.
- (8) Jehan, S., Masters-israilov, A., Salifu, I., Zizi, F., Jean-Louis, G., Pandi-Perumal, S., Gupta, R., Brzezinski, A., McFarlane, S. (2015). Sleep Disorders in Postmenopausal Women.